你看過黑米嗎？

你看過黑米嗎？
你看過黑米嗎？

⊙文／郭益全
農試所農藝系

▼抽穗時，稻穗呈紅褐色之黑米。

時間爲中華民國六十七年夏，地點爲臺中縣霧峰鄉臺灣省農業試驗所園遊會場。

農試所自臺北遷臺中後，首次對外界開放的園遊會正熱烈展開中，來所參觀的各界人士如潮水般地從四面八方蜂湧而來，人潮絡繹不絕。

突然，一聲一尖叫在熙來攘往的人潮中傳出。（糟糕！是不是發生搶案！）

哇！你看！你看！黑色的米喲！黑色的米喲！哇！好奇怪！（還好！不是搶劫。）

目睹向未瞧過之黑色稻米，人們嘖嘖稱奇，奔相走告。

這種"烏溜溜"的米，經先發現者一大聲喧嚷，立即引起參觀來賓的陣陣騷動，競相爭購。展售之黑米（按即黑糯米；在本文中，黑米、黑糯米、香黑糯米等等用詞有時並未作嚴格之區分，謹請讀者諒查，著者註）立刻被搶購一空，向隅者扼腕嘆息。黑米之生產即因此在中部地區悄悄地蔓延開來。剛開始時，由於數量尚少，遂成爲餐廳寵兒，等閒均不易吃到，也一度成爲省議會餐廳之招牌名點。如今，由於黑糯米在中部地區已有一定之栽培面積，黑糯米已不再是高不可攀的珍品。往往，在中部

地區大街小巷之外燴宴席上，不經意地，你就可看到——黑糯米糕及黑糯米油飯——等等黑糯米產品的蹤跡。部份中部地區黑糯米生產者也北運臺北地區出售，說不定，那一天，你在華西街買到的“烏溜溜”的稻米就是“中部地區產的”（produced at the Taichung areas）。

“你看過黑米嗎？”這個短句正是當時該所農藝系細胞遺傳研究室展售這種“烏溜溜”的稻米的用語。該“烏溜溜”稻米原種係前該所林明華先生於赴菲律賓國際稻米研究所進修碩士學位之便所攜回。而於林先生他調行政院經濟部農業局服務後，由筆者繼續加以觀察研究。再於當年該所由臺北遷臺中後，首辦之農試所創所83年所慶園遊會中大出風頭。當時著者展售這種“烏溜溜”稻米之主要目的，除在讓與會來賓首開眼界，擴大見聞外；實在純是要製造賣點。至於，因之而起黑糯米在本（及其他）地區之栽培生產則遠非著者當初始料所及。

所謂黑米其實是一種紫米（有色米之一種），依果皮內黑色花青素含量之多寡，同品種之米粒，顏色深淺會有不同。現有黑米品種有屬糯性品種，亦有非糯性品種，間亦有香黑糯品種。傳統農家黑米品種（指未經育種家改良之稻種），稻穗剛抽出時大致為紅褐色（本所若干改良品系則呈淡黃綠或淡白綠，而與一般正常水稻品種相似），間或有芒。成熟後，稻穀轉呈黃褐色，其顏色較一般正常稻穀者稍深。去殼後，整粒糙米通呈黑褐色。但常發現有呈淺黑褐色或深黃褐色等等顏色深淺不同之米粒（此與當期作氣象條件及栽培管理有關）。若將那層黑褐色的表層碾除，即呈現精白色澤的米粒（米粒在植物學上稱之為胚乳，endosperm），而與一般正常精白米粒之色澤並無不同。一般，黑糯米之米粒皆較正常米粒者為小（輕）。本所現有黑米、黑糯米及香黑糯米等若干改良品系中，有些品系則為大粒種，其米粒較正常米粒者為大（或相近）。

這些傳統農家黑米品種的農藝性狀均不佳，不適重肥，病蟲害抗（耐）性差，結實率奇差，產量很低；同時，這些傳統農家黑米品種常帶有期作性（即植物學上所謂之感光性或感溫性），亦即，各品種或僅適第一期作栽培，或僅適第二期作栽培，均不能行正常一年兩個期作之商業栽培。所以種植面積有限，品種也幾已淘汰殆盡，目前這些品種概保存在臺灣省農業試驗所（按，目前該所保存之品種中，除臺灣在來種外，尙有引自中國大陸、巴基斯坦、泰國、菲律賓、韓國、義大利及匈牙利等國之種原多種）。在臺灣地區，早期因當時品種問題多多，僅若干地區作零星栽培，產量有限，物以稀為貴，市面上極不容易買到，甚或僅在中藥市場上以高貴中藥材面目出現。故，看過或吃過者甚少。甚或以為這些“烏溜溜”的稻米係屬國內沒產的舶來品呢？而事實上，國際稻米市場上之黑糯米概

▼ 抽穗時，稻穗呈淡白綠色之黑米。

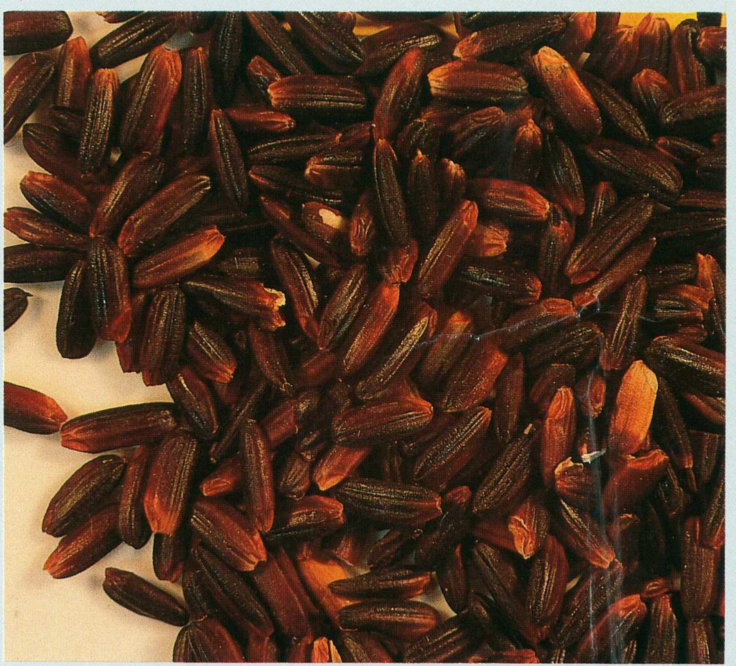
黑米之稻穀。

爲泰國所生產。泰國產黑糯米在美國亞裔聚集諸州的超級市場上，不難發現。而美國超商貨架上另有一種粒子長長（長度爲正常粒之3至4倍），顏色黑黑的所謂“野生米”（wide rice）。然而，這些物品雖號稱“野生米”，卻不屬於米類。它們是產自美國北部——如明尼蘇達（Minnesota）等州——沼澤地區野生茭白筍之種子，而非本文所稱之黑米。而此類所謂之“野生米”曾爲當地印地安人之重要食品，現今，其價格亦俏。

臺灣省農業試驗所現有之改良品種（系）已改善這些期作性暨其他若干重大缺點，雖然在產量暨病蟲抗性等方面仍有待加強，但如在病蟲害方面加以適當防治，黑糯米每年兩個期作之商業栽培已屬可行。唯，農政當局考量這些皮色黑黑的稻種對本省稻田之可能污染，嚴格執行：試驗研究尚可，但推廣商業栽培暫緩之策略。因之，臺灣地區黑米之商業栽培至今仍不被鼓勵。按，現存栽培稻種原的種皮顏色大致可歸類成：白色、淡褐色、褐色、紅色、淡紫色及紫色等多類。本省光復初期，稻種混雜，所產稻米色澤參雜未純，商品競爭力不佳。農政當局於花了相當代價之後才把各類有色米逐出臺灣稻田，此應是現今農政當局仍無意推廣黑糯米之主要考慮原因之一。相類於此，美國稻作產業也爲紅米之混雜而大傷腦筋。此因爲美國屬大農制，人力往往有所不逮，紅米之去除因此相當困難。在美國紅米往往被視爲雜草而以殺草劑處理之（相反地，紅米在沙烏地阿拉伯的百姓眼中，則是一種最滋補之食品）。通常，紅米品種概較正常稻種更接近野生型，穀粒甚易掉落土壤中，且休眠性頗強，往往，人們趕盡殺絕之手段已用盡，但，它老兄卻是——遠芳侵古道，春風吹又生——眞是莫奈他何。爾今，美國若干公司正以遺傳工程方法，企圖將抗殺草劑基因引入一般水稻栽培品種，再施以特定殺草藥劑以控制紅米之蔓延，這自是另一個話題，就此打住不談。目前，農試所擁有黑米、黑糯米及香黑糯米等改良品系若干個。其中，香黑糯米品系則尚待進一步觀查改良中。唯，本所所擁有之諸品系（或種原）均僅供試驗研究用，並不開放供非學術研究之單位或個人索取，意在遵守農政當局之上述行政決策。在民間，新生報78年12月22日刊載有竹南鎮之顏培元先生在大力推廣黑米之產銷；並載，顏先生曾研發紅香黑米，也改善了每年只能一收之缺點；但在黑米類品種共同缺點——結實率偏低方面，亦未曾突破。

就目前科技之解析，黑米與正常白米之差異僅在表皮那一層黑色的花青素而已，其他內含成分（或營養成份）並沒有什麼特殊不同。然，在民間，黑米長久以來普遍被用於病後體質虛弱時進補之用；而現代，則傳聞食用黑米粥，有益於病人開刀手術後傷口的癒合復原；食用黑米對眼睛、脊髓骨、肌肉神經、泌尿系統的保健及腰酸背痛的緩和等也具有療效；尤有進者，相當多之人們相信：若能長期食用黑米，對新陳代謝、清血、預防皮膚及肌肉老化等方面亦大有裨益，進而大收延年益壽之功；而閩南地區也相傳有：紅補血；黑補腎等俚語。

黑米之糙米。



民俗相信，黑米性極補，可以補脾助胃，適合冬令進補（曾石南，72年11月7日農業周刊）。據曾先生之察訪謂，有位熱心中醫師指出，黑米在食物藥性的分類中，屬於燥性，適合胃寒、冷質身體或作月子的婦人吃；又因爲黑米多在立冬之前收割（文中所提之稻種當屬僅適二期作栽培之傳統農家老品種，著者註），剛好適時地做爲補冬的食品。張青慧先生（73年11月19日農業周刊）則說，黑糯米滋養補身的傳說紛云。曾錦塗先生（民國七十六年間榮獲全國十大傑出專業農民，雲林縣崙背鄉的水稻育苗中心負責人，78年12月22日新生報）則表示，黑米在我國古書"本草綱目"（明，李時珍撰；甘偉松增訂，宏業書局）卷二十二之穀部，查出穀部中載有稻；粳及秈等三種米類。綱目中對此三類米之藥性在此不擬做贅述。僅提：本草中稻糯爲稻，而糯米雖性寒，做酒則熱，脾肺寒者宜之，其米有赤及白二色；粳米即今人常食之米，有赤、白、紫、烏、堅、鬆及香米之不同；秈者，粳屬之先熟而鮮明者（簡述以上諸條供參考，有興趣者請詳該書）。並未見綱目曾對"黑糯米"作任何特別之記述，也未見任何特別驗方等之記載。

黑米究竟有無特殊醫療藥效在姑且暫時不論，街坊相傳之食用驗方大致有：㈠以四兩的黑米，燉香鴨角（公鴨）、土鷄，可補身體虛寒。若再添加當歸、巴參、蜜耆、福肉（龍眼干肉）、枸杞、燉豬排骨，可治小孩夜床，兼壯固膀胱，增長發育。㈡如果以黑米，加當歸、川芎、枸杞、黑棗、蜜耆，與豬排骨同燉，可用來滋陰補腎，兼顧胃脾。㈢若想自己浸製黑米藥酒，可以上項藥材，再添加一味黑杜仲，則可治療高血壓和腰酸背痛（以上爲曾石南先生所述）。而張青慧先生（73年11月19日農業周刊）之食補方式大致有下列幾種：㈠立冬進補：立冬季節以黑糯米加鷄及米酒清燉；㈡健胃強身：以黑糯米加排骨、酒及水燉成稀粥；㈢燉黑米糕：以黑糯米加水、桂圓肉，燉煮成稀粥，再加入糖及酒，即成美味米糕；㈣做黑米漿：將黑糯米略加以洗淨後浸約1小時，再用果汁機打成米漿，煮熟後加糖即成可口早點米漿；及㈤浸黑米酒：黑糯米炒熟，加冰糖、桂圓肉、浸入米酒中，即成黑糯米酒。

由以上有關黑米基本背景資料的簡述，不知可曾滿足各位讀者們的好奇與求知慾？若不然，歡迎有興趣讀者來信指教討論。又，文中所提到之三篇論作已載有詳細之出刊日期暨雜誌名稱，有興趣一讀全文之讀者可查看各該報章雜誌。